BlinkistDE

Was heißt schon Talent?

Mozart, Beckham, Federer und das Geheimnis von Spitzenleistungen
Von Matthew Syed



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Was heißt schon Talent (2010) beleuchtet die Hintergründe von außergewöhnlichen Leistungen – ob im Sport, der Kunst oder sonst wo. Anhand vieler prominenter Beispiele wird gezeigt, dass nicht angeborenes Talent den größten Erfolg ausmacht, sondern vielmehr überdurchschnittliches Training und die richtige Einstellung zu den eigenen Zielen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Menschen mit großen Plänen, die Zweifel haben, ob sie in der Lage sind, diese in die Tat umzusetzen
Eltern, die ihren Kindern zur vollen Ausschöpfung ihres Potenzials verhelfen wollen
Spitzensportler

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Matthew Syed ist Kolumnist für die Times und Sportkommentator für BBC. Zweimal nahm er an den Olympischen Spielen in der Disziplin Tischtennis teil und war fast zehn Jahre lang die englische Nummer Eins. Für seine journalistische Arbeit wurde er mehrfach mit Preisen ausgezeichnet – u.a. als „Sports Journalist of the Year" von der British Press.

Was drin ist für dich: Kämpf dich an die Spitze durch Fleiß und die richtige Einstellung.

„Wow, du bist für diesen Sport geboren!" ist eine geläufige Einschätzung in Bezug auf Athleten, die durch herausragende Leistungen aus der Masse fallen und ihr Umfeld begeistern. Aber stimmt das wirklich? Ist Spitzenleistung genetisch oder vom Schicksal vorbestimmt?

Die Blinks zu Was heißt schon Talent werfen einen Blick auf die Wissenschaft, die sich mit Spitzenleistungen beschäftigt und erklärt, welche Prozesse in Hirn und Körper stattfinden, um diese zu erbringen. Du wirst herausfinden, warum Mozarts geniales musikalisches Können gar nicht so viel mit Wundern zu tun hatte und warum Profisportler nicht nur aufgrund eines Talents eine Goldmedaille gewinnen.

In den Blinks erfährst du außerdem,

wie du neue Fertigkeiten bis zur Perfektion bringen kannst,
was du tun musst, um Höchstleistungen in jedem Augenblick abrufen zu können, und
wie deine Erfolgschancen beeinflusst werden, wenn du am selben Tag wie eine Berühmtheit Geburtstag hast.

Intensives Training ist mehr wert als vermeintlich angeborenes Talent.

Traditionell werden in unserer Kultur herausragende persönliche Leistungen mit besseren Erbanlagen, einer göttlichen Eingebung oder Schicksal erklärt. Wunderkinder gelten bei uns als Musterbeispiele dafür, dass es Menschen gibt, denen ein herausragendes Talent in die Wiege gelegt wird. Nehmen wir etwa Mozart, der die Welt mit seinen musikalischen Fertigkeiten bereits im zarten Alter von sechs Jahren vollkommen verzauberte. Mit seiner Genialität – so meinen wir – sei er von Beginn seines Lebens an gesegnet gewesen.

Tatsächlich entspricht diese Annahme jedoch keinesfalls der Wahrheit. Ebenso wie bei anderen vermeintlich als Genies geborenen Wunderkindern gehören Tausende Übungsstunden dazu, um ein solches Talent zu entwickeln. Wissenschaftler fanden heraus, dass bei den meisten Wunderkindern das Training in einem sehr frühen Alter beginnt und die vielen Stunden intensiver Arbeit am eigenen Können innerhalb kürzester Zeit abgeleistet werden.

Als der sechsjährige Mozart durch Europa tourte und für seine außergewöhnlichen Leistungen am Piano gefeiert wurde, hatte er bereits um die 3500 Stunden Musikunterricht

absolviert. Im Vergleich zu anderen Pianisten, die ähnlich viel Zeit in Üben investiert hatten, waren seine Auftritte gar nicht so spektakulär. Mozart erbrachte die Leistung nur schon in jungem Alter.

Solch intensives Üben kann jedem überragende Fähigkeiten einbringen. In einer Studie über die Leistungen junger Violinisten zeigte sich, dass ihre Leistungen in direktem Zusammenhang mit der Zeit standen, die sie in ihrer Kindheit und Jugend mit intensivem Üben verbracht hatten. Die Stars unter ihnen hatten im Durchschnitt 10.000 Stunden geübt, die weniger Talentierten dagegen nur rund 4000 Stunden.

Wenn es also kein angeborenes Genie gibt und sich jeder gewöhnliche Mensch durch hartes Training in einen genialen Meister verwandeln kann, steckt dann nicht in jedem von uns ein kleiner Mozart?

Nur unbeirrbares Streben nach scheinbar unerreichbaren Fertigkeiten führt zum ganz großen Erfolg.

Stell dir ein Kind vor, das angestrengt daran arbeitet, sein Lieblingslied nach Gehör nachspielen zu können. Es verbringt ganze Nachmittage am Piano, um die richtigen Töne zu finden. Wenn das Original dann endlich zu erkennen ist, wird es wahrscheinlich aufhören, so ehrgeizig an seinem Spiel zu arbeiten.

Dieses Beispiel ist von einer gewissen Allgemeingültigkeit: Die meisten Menschen üben nicht entschlossen genug, um wirklich gut zu werden. Wenn wir etwas lernen wollen, neigen wir dazu, nur so lange zu üben, bis wir in der Lage sind, mit anderen aus unserem Umkreis mitzuhalten. Haben wir dieses Level einmal erreicht, trainieren wir meistens nur noch das, was wir ohnehin schon können. Wir stellen uns keinen neuen Herausforderungen, sondern wenden das Erlernte nur noch im Autopilot an.

Das Kind spielt wochenlang eine passable Version seines Lieblingssongs und verbessert dabei weder diese, noch lernt es etwas anderes dazu.

Schauen wir uns dagegen die Besten auf einem Gebiet an, erkennen wir schnell, dass sie sich in der Regel nicht mit dem Erreichten zufriedengeben. Sie streben nach Fähigkeiten, die über ihrem aktuellen Horizont liegen.

Was bedeutet das für dein eigenes Streben nach dem vermeintlich Unerreichbaren? Der Versuch, eine anspruchsvolle Leistung zu erbringen, die zunächst außerhalb deiner Reichweite zu sein scheint, zwingt dich zu Konzentration und Disziplin.

Natürlich kannst du bei einer völlig neuen Herausforderung mächtig auf die Nase fallen. Aber auch Niederlagen gehören zum Training dazu und lassen sich produktiv umwandeln. Misserfolge können sehr lehrreich sein. Sie geben unmittelbares Feedback und führen dir vor Augen, welche Fähigkeiten dir für die Lösung einer Aufgabe fehlen. Durch Niederlagen erfährst du viel über deine Stärken und Schwächen und kannst deine Trainingstechnik entsprechend anpassen.

Für viele von uns ist es selbstverständlich, etwas nur so lange zu üben, bis ein erstes Ziel erreicht ist, und mitunter sogar aufzugeben, sobald Schwierigkeiten auftreten. Um zu einem Champion zu werden, musst du aber nach den Sternen greifen: Strebe nach Fertigkeiten, die dir zunächst unerreichbar erscheinen, und nimm dabei auch kurzfristige Niederlagen in Kauf. Lässt du dich davon nicht unterkriegen, wird dich dein Training weit bringen.

Intensives Training ändert die Arbeitsweise unseres Gehirns.

Desmond Douglas, ein britischer Tischtennisspieler, war berühmt für seine blitzschnellen Reflexe. Als Wissenschaftler jedoch die Reaktionsfähigkeit des gesamten britischen Teams testeten, stellte sich heraus, dass Douglas der langsamste von allen war. Wie ist er dazu in der Lage, trotz langer Reaktionszeit so schnell zu reagieren, sobald er an den Pingpong-Tisch tritt?

Des Rätsels Lösung: Intensives Training bewirkt zwei wesentliche Änderungen in der Art, wie unser Gehirn an eine spezifische Aufgabe herangeht.

Zum einen hat ein trainiertes Profihirn durch jahrelange Erfahrung gelernt, komplexe und typische Vorgänge in einem bestimmten Bereich besser zu „lesen”. D.h., es ist dafür optimiert, die für eine bestimmte Situation relevanten Informationshäppchen schnell herauszufiltern.

In einer Tischtennis-Partie kann Douglas’ Gehirn die wichtigen visuellen Signale schnell auswerten, um die Flugbahn des Balls zu berechnen. Dies gibt ihm reichlich Zeit, zu reagieren, und er ist trotzdem noch schneller als ein Spieler mit weniger Erfahrung, der an sich eine kürzere Reaktionszeit hat.

Zum anderen nutzt ein trainierter Meister andere Hirnareale als ein Anfänger, der dieselbe Aufgabe ausübt: Wenn du eine neue Fertigkeit erlernst, überprüft dein Verstand jede einzelne Bewegung. Der präfrontale Cortex, der Teil des Gehirns, der bewusste Vorgänge kontrolliert, ist dabei überaus aktiv. Mit viel Übung automatisieren sich die trainierten Bewegungsabläufe jedoch. In deinem Gehirn ist die Kontrolle deiner Bewegungen jetzt auf Areale übergegangen, die für unbewusste Prozesse zuständig sind.

Wenn also ein Tischtennisspieler seinen Topspinschlag perfektioniert hat, ist sein Kopf frei genug, um sich auf Beinarbeit oder Taktik zu konzentrieren. Das ist also der Grund, aus dem Douglas trotz langsamer Reaktion ein so schneller Spieler werden konnte: Langjähriges intensives Training veränderte die Art, wie sein Gehirn optische Signale im Spiel verarbeitet.

Wer glaubt, Talente seien vorbestimmt, wird es niemals zu großem Erfolg bringen.

Stell dir vor, du bist bei einem Marathon unter den Top Ten. Was denkst du: Warst du erfolgreich, weil du zum Läufer geboren wurdest? Oder weil du konsequent bei Wind und Wetter trainiert hast?

Wenn du die erste Erklärung vorziehst, würden Psychologen dir ein fixed mindset attestieren – die Einstellung, dass Erfolg von etwas abhängt, das du nicht beeinflussen kannst, z.B. von Genen.

Wird jemand mit einer solchen Einstellung als untalentiert eingestuft, wird er sich kaum Mühe geben, es auf dem jeweiligen Gebiet zu Erfolg zu bringen. Er wird sich nicht einmal verbessern wollen, weil er glaubt, dass ihm die dafür nötigen Voraussetzungen fehlen. Warum sollte er also viele Stunden anstrengenden Trainings auf sich nehmen?

Jemand mit derselben Einstellung, der davon ausgeht, eine natürliche Gabe zu besitzen, wird die entscheidenden Schritte zum ganz großen Erfolg jedoch ebensowenig gehen. Denn wozu üben, wenn es das Schicksal oder die Erbanlagen so gut mit einem meinten?

Darius Knight etwa, ein vielversprechender Tischtennisspieler, wurde einst für sein außergewöhnliches Talent in den Himmel gelobt und speckte daraufhin sein Trainingsprogramm ab. Er dachte, jemand mit seinem Talent habe es nicht nötig, so viel zu trainieren. Seine Leistungen sanken folglich in den Keller. Er verbesserte sich erst wieder, als ein neuer Trainer ihn motivieren konnte, sich aktiv um Erfolg zu bemühen, anstatt sich auf seinem Talent auszuruhen.

Ein fixed mindset kann außerdem dazu verleiten, zu schnell aufzugeben. Wenn wir mit der falschen Einstellung etwas Neues lernen, nehmen wir allzu häufig einen kleinen Rückschlag schon zum Anlass, die Flinte ins Korn zu werfen, weil wir uns in der Annahme bestätigt sehen, nicht für die Aufgabe geschaffen zu sein.

In einer Studie wurde Kindern mit unterschiedlichen mindsets aufgetragen, immer anspruchsvollere Puzzles zu lösen. Kinder mit einem fixed mindset begannen bei der ersten Schwierigkeit ihre Intelligenz anzuzweifeln, wendeten plötzlich ineffektivere Strategien an und gaben schließlich auf. Die Kinder mit einem growth mindset, die gelernt hatten, dass man sich durch Übung in allem entwickeln kann, stellten sich der Herausforderung. Sie bemühten sich, wurden umso erfinderischer, je schwieriger die Puzzles waren, und konnten die Aufgabe schließlich lösen.

Das Ergebnis der Studie macht deutlich: Willst du Erfolg haben, solltest du dich bei Rückschlägen nicht von der Annahme, dir mangele es an Talent, zurückpfeifen lassen. Zeigst du dich trotz Schwierigkeiten begeisterungsfähig und beweist Ehrgeiz und Durchhaltevermögen, kannst du dein Ziel erreichen.

Der Funke für großen Ehrgeiz kann durch scheinbar unbedeutende Ereignisse entfacht werden.

Wenn es um Profigolf ging, war Südkorea immer ein eher unbedeutender Kandidat. Nachdem jedoch die Golferin Pak Se-ri 1998 die Championships der Ladies Professional Golf Association (LPGA) gewann, stieg die Anzahl der erfolgreichen südkoreanischen Golferinnen in der LPGA Tour sprunghaft an. Dies war kein Zufall.

Grund dafür ist ein Phänomen, das unter der Bezeichnung motivation by association geläufig ist. Es bedeutet, dass sich das Vertrauen von Menschen in ihre eigenen Fähigkeiten und Erfolgschancen erhöht, wenn Gemeinsamkeiten mit einer erfolgreichen Persönlichkeit vorliegen. Dies beruht auf einem basalen menschlichen Motiv: Unser Wunsch nach Zugehörigkeit bringt uns dazu, uns mit anderen zu identifizieren – auch auf Grundlage völlig zufälliger Parallelen. Im Falle der südkoreanischen Golferinnen war die Nationalität das ausschlaggebende Element.

Ein Experiment zeigt, wie diese Motivation funktioniert. Studenten sollten an unlösbaren mathematischen Knobelaufgaben arbeiten. Davor hatten sie einen Bericht über einen fiktiven, sehr erfolgreichen Mathematik-Absolventen gelesen. Wurde dessen Geburtsdatum auf das der jeweiligen Probanden gelegt, grübelten diese im Schnitt 65% länger über dem Rätsel als Mitstreiter, die keinerlei Bezug zum Absolventen hatten. Die zufällige Parallele ließ sie glauben, dass ihre mathematischen Fähigkeiten ähnlich groß sein könnten und verhalf ihnen so zu mehr Motivation, die Aufgabe lösen zu wollen.

Andere völlig gewöhnliche oder zufällige Dinge können unsere Motivation ebenso steigern: Viele Spitzensportler z.B. erinnern sich an scheinbar unbedeutende Ereignisse, die in ihnen das nötige Feuer entfachten, um nach solch herausragender Leistung zu streben – eine Beleidigung, eine Anekdote oder ein Auftrag.

Für die Profifußballerin Mia Hamm bspw. war eine Situation entscheidend, in der ihr Trainer ihr einschärfte, dass sie den Willen, an der Spitze zu spielen, jeden Tag aufs Neue gedanklich „anknipsen" müsse. Er illustrierte dies, indem er das Licht anschaltete.

Erst der Glaube an Erfolg treibt uns zur Höchstleistung.

Viele Topsportler pflegen Rituale, mit denen sie sich vor einem Wettkampf auf den Sieg einschwören. Von außen betrachtet mag das irrational wirken, v.a. wenn man gerade mehrere Niederlagen einstecken musste. Die realistische Sicht auf die Situation darf aber für die Motivation keine Rolle spielen, denn im Wettkampf geht es nicht um Wahrscheinlichkeiten, sondern darum, hinderliche Selbstzweifel zum Verstummen zu bringen.

Während eines Wettkampfs macht jeder noch so kleine Zweifel ein Scheitern wahrscheinlicher: Zweifel erzeugen Nervosität und lassen die Muskeln zittern oder verkrampfen. Ein Golfer kann so am Loch vorbeispielen und ein Turner vom Reck fallen.

Außerdem beanspruchen Zweifel wertvolle Konzentration, die anderswo dringend gebraucht wird. So wird auch ein Spitzenfußballer wie David Beckham, wenn ihn aus irgendeinem Grund Selbstzweifel plagen, wichtige Signale seiner Mannschaftskollegen schnell übersehen oder einen Fehlpass hinlegen.

Nervosität kann auch einen temporären Gedächtnisverlust verursachen. Das kennen viele Menschen mit Lampenfieber vor öffentlichen Auftritten.

Nur wer eine Herausforderung mit der richtigen Einstellung angeht, kann Höchstleistungen erbringen, denn bekanntermaßen ist unser Geist in der Lage, den Körperzustand stark zu beeinflussen. Denken wir an den Placebo-Effekt, bei dem eine gesundheitliche Verbesserung nach einer Behandlung, die medizinisch als unwirksam gilt, durch den bloßen Glauben des Patienten eintritt. Ernsthaft verletzte Soldaten, denen im Krieg aus Mangel an Medikamenten Kochsalzlösung injiziert wurde, litten weniger Schmerzen, solange sie dachten, sie würden Morphin verabreicht bekommen.

So ähnlich funktioniert es auch im Sport. Der Glaube daran, in Höchstform zu sein, erleichtert es dem Körper, zu funktionieren. Spitzensportler können auf diese Weise ihre Konzentration verbessern, beim Wettkampf Ruhe bewahren und ihren Bewegungsapparat sicherer kontrollieren.

Ein guter Athlet muss also sein Gehirn glauben machen, dass er gewinnen wird. Erst dann kann der Körper sein volles Potenzial ausschöpfen.

Mit Angst vor Fehlern handeln wir extrem vorsichtig und bewusst.

Stell dir vor, du bist auf einer Party und balancierst zwei volle Gläser Rotwein. Um zu deinen Freunden auf der anderen Seite des Raumes zu gelangen, musst du einen extrem teuren Perserteppich überqueren. Wie gehst du vor? Vermutlich reduzierst du deine Bewegung auf zeitlupenartige Winzschritte und heftest deinen Blick fest auf den gefährlich schaukelnden Wein in den Gläsern.

Unser Hirn beherbergt zwei Systeme: Das explizite Hirnsystem ist mit unserem Bewusstsein und unserer Sprache verknüpft und arbeitet ziemlich langsam. Es ist aktiv, wenn ein Bewegungsablauf bewusst kontrolliert werden muss, etwa weil er neu ist. Ein Anfänger im Stepptanz muss z.B. versuchen, sich die Abfolge der Schritte einzuprägen und dabei bewusst jeden einzelnen zu überprüfen, damit er sich nicht vertanzt.

Das implizite Hirnsystem hingegen wird aktiviert, wenn wir einen Ablauf automatisch umsetzen. Es erlaubt uns, Bewegungen schneller und flüssiger auszuführen, und kann mehrere Aufgaben simultan koordinieren.

Wenn wir eine bestimmte Fertigkeit erst einmal erworben haben, wird diese impliziert, d.h. sie wird automatisch gesteuert. Während wir den automatisierten Prozess dann ausführen, können wir uns zusätzlich auf andere Dinge konzentrieren. Fred Astaire konnte während einer Stepptanznummer z.B. singen oder Klavier spielen.

Stehen wir allerdings unter psychischem Druck – bspw. Angst oder Erfolgsdruck –, übernimmt oft das explizite System wieder und wir vollziehen jeden unserer Schritte bewusst nach.

Herausfordernde Aufgaben können solchen Druck erzeugen, v.a. wenn wir sie perfekt erledigen wollen und ein Versagen unangenehme Konsequenzen hätte. Während du also mit den Weingläsern über den Teppich balancierst, malst du dir wahrscheinlich den Ärger

des Gastgebers über seinen ruinierten Perser aus. Die Angst, zu versagen, führt dazu, dass du dich verhältst, als würdest du zum ersten Mal in deinem Leben Weingläser durch einen Raum tragen.

Wenn wir eine wichtige Aufgabe ausführen, die auf keinen Fall misslingen darf, verfallen wir also auch bei vertrauten Tätigkeiten in einen Verhaltensmodus, der typisch ist für jemanden ohne jedwede Erfahrung.

Druck entweicht mit der Überzeugung, dass ein Ereignis nicht wichtig ist.

Folgendes Alptraumszenario ist fast allen Top-Athleten bekannt: Es kommt zu einem Wettkampf, der über ihre Karriere entscheiden wird. Obwohl sie bestens vorbereitet sind, verfügen sie im entscheidenden Moment plötzlich nur noch über die Fähigkeiten eines Anfängers.

Ein Profisportler hat die nötigen Übungsstunden absolviert, um sein implizites Hirnsystem zur Bewältigung komplexer Aufgaben einzusetzen. Muss er seine Fähigkeit jedoch unter allzu starkem Druck unter Beweis stellen, delegiert das Hirn die Aufgabe an den expliziten Teil und es kommt zum choking – eine Art Blackout, bei dem der Athlet wieder bewusst Kontrolle über seine Handlungen übernimmt und damit die Fähigkeit verliert, mehrere Aufgaben gleichzeitig anzugehen. So landet ein Topfavorit schnell mal auf dem letzten Platz.

Um diesen Effekt zu vermeiden, müssen sich Profisportler selbst austricksen, indem sie sich einreden, dass der Wettkampf völlig irrelevant sei. Je weniger das stimmt, umso wichtiger ist das Gelingen dieser Strategie, denn mit zunehmendem Druck steigt auch das choking-Risiko.

Je mehr der Athlet von der Unwichtigkeit des Ausgangs überzeugt ist, umso weniger Druck verspürt er. Um dies zu erreichen, ist es ratsam, sich etwas im Vergleich zum Wettkampf viel Wichtigeres vorzustellen. Die Menschen, die man liebt, die Familie oder die eigene Gesundheit etwa wiegen viel schwerer. Indem Sportler sich das vor Augen rufen, verliert der Wettkampf an Gewicht und der Druck verflüchtigt sich.

So kann auch das implizite Hirnsystem wieder zum Zuge kommen und dem Erbringen der erwarteten Höchstleistung steht nichts mehr im Weg.

Um ein herausragender Sportler zu werden, muss Sport natürlich zur Priorität werden – Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Paradoxerweise führt das aber manchmal dazu, dass der beste Ratschlag im entscheidenden Moment der Karriere ist, sich durch das Mantra „Es ist nur Sport, es ist nicht so wichtig” vor einem Leistungseinbruch zu bewahren.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Erfolg hängt nicht von Vorbestimmung ab, sondern von intensivem Training und der richtigen mentalen Einstellung. Höchstleistungen erbringt, wer so trainiert, dass die nötigen Veränderungen im Gehirn eintreten und den restlichen Körper fit machen. Auf dem Weg zu Exzellenz braucht es außerdem den unerschütterlichen Willen, hoch hinaus zu wollen, aber auch die Kraft, Niederlagen wegzustecken und aus Fehlern zu lernen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Rede dir gut zu.

Wenn du demnächst einer Aufgabe nervös gegenüberstehst, rede dir gut zu, um zu gewährleisten, dass du dein Ziel auf jeden Fall erreichst. Um hartnäckige Ängste zu bekämpfen, ist es hilfreich, sich vor Augen zu führen, wie unwichtig die Herausforderung im Vergleich zu den wichtigsten Dingen im Leben ist.

Lobe dein Kind für seine Bemühungen, eine Aufgabe zu bewältigen.

Wenn du dein Kind zu hohen Leistungen motivieren willst, solltest du sein Engagement loben, denn das stärkt den Glauben in die Fähigkeit, sich durch Anstrengung zu verbessern. Mache ihm jedoch keine Komplimente für sein Talent.

Buch im Amazon Shop